



5月給食だより



令和8年5月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 渡會 貴子

風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度の給食が始まって1か月がたちます。子供たちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすい時期です。こんな時期にこそ、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校してほしいと思います。



生活リズムを見直そう



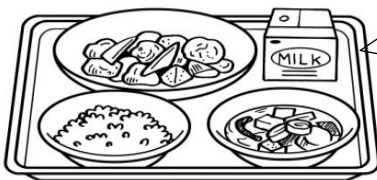
生活リズムを整えるためのポイント

<p>お 起きたら、 あさ ひ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしよく 朝食をよくかんで た 食べる</p> <p>ちようしよくご 朝食後に、 し トイレへ行く しゅうかん 習慣をつけま しょう。</p>	<p>ひる ま そと からだ 昼間は外で体を うご 動かす</p>	<p>しよく し き 食事は決まった じかん た 時間に食べる</p>	<p>はや 早めに ふ とん はい 布団に入る</p> <p>ね まえ 寝る前に、ゲーム機や き スマホを見る み するのはやめ ましよう。</p>
--------------------------------	--	---------------------------------------	---	--

☆学校給食について☆

健康な身体は、毎日の食事で作られます。食べ物は、1つの食品ですべての栄養が摂れるものではありません。

学校給食では、「主食+主菜+副菜(汁物)+牛乳」をそろえ、多様な食品で栄養バランスを整えることを心がけて献立を作成し、安全で安心なおいしい給食の提供を目指しています。



食材は、旬や価格、産地などを考慮して仕入れています。高四小では、米は岩手県江刺地区産ひとめぼれを使用しています。ごはんには毎回麦を混ぜ、食物繊維を多く摂れるよう工夫しています。

- 主食：ごはん、パン、めんなど。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。
- 主菜：魚、肉、卵、大豆製品など。タンパク質が多く、主に体を作るもとになります。
- 副菜・汁物：野菜を中心にしたもの。
ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。
- 牛乳：給食に毎日つきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

☆5月の献立から☆

★新たけのこ：中華ちまき(1日)

たけのこは、1日に数十cm、時には1m近く伸びることもあります。今が旬のたけのこを4月はごはん、5月はちまきでいただきます。



★抹茶：ケーキ(8日)

♪夏も近づく～八十八夜♪

5月は新茶の季節です。抹茶を使ってケーキを作ります。



★初がつお：磯揚げ(12日)

かつおの旬は、春と秋です。春に回る「初がつお」は、低脂肪であっさりした味が特徴です。



★よもぎ：草だんご(21日)

よもぎは、野原や土手などに生える春の植物です。日本では古くから、万能薬として使われてきました。よもぎをねりこんだお団子を作ります！

★山菜：早苗汁(7日)

給食では、ふき、わらびを使います。山菜は文字通り、山などに自然にはえているもので、野菜は畑などで人工的に育てたものを言います。地域によって差はありますが、雪が解けた後の3～5月ごろまでが収穫時期です。山菜の独特な苦みや香りは、冬の間に体にたまった余分なものを排出する機能を活発にするとされています。「早苗」は、田に植えかえる頃の稲の苗のことで、5月は田植えをする時期であることから「早苗汁」と名付けられました。

*くだものは季節のものを取り入れます。5月は、メロン、柑橘類を予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることをないように、御家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていただければと思います。

5月5日 端午の節句(菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲(しょうぶ)を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



かしわもち



ちまき



1年生はじめての給食

4月15日(水)より、1年生の給食が始まりました。はじめての給食当番、担任の先生のお話をよく聞いて、ちょっと緊張しながらも、配膳から片付けまで協力してできています。



これから6年間、高四小では様々な献立が出てきます。旬の食材や行事食を通して季節を感じながら、おいしく楽しくマナー良く、給食を食べてほしいと思います。

